

4. Дондуп, О.М. Компетентностная модель образования в преподавании анатомии / О.М. Дондуп, Т. В. Кокорева, Е.Н. Галейся // Материалы докладов X научной конференции “Бабухинские чтения в Орле” (31 мая – 1 июня, 2017г., Россия) // Морфология. – 2017. – Т. 151, №3.
5. Карпов А.О. Исследовательское образование: ключевые концепты /А.О.Карпов // Педагогика – 2011. - №3. – С. 20-30.

Тенденции к внедрению джампинг фитнеса в рамках внеучебной работы со студентами-медиками

Константинова А.В., Каныгина А.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет», г. Витебск, Республика Беларусь*

Актуальность исследования. Особое значение приобретает укрепление и поддержание физического здоровья, формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе. Этот период времени характерен тем, что обучение требует больших физических и психологических затрат, в результате снижаются показатели уровня физического здоровья и уровня физической подготовленности.

Известно, что физическая культура относится к основным средствам укрепления здоровья и повышения физической подготовленности человека. Это доказывает применение различных оздоровительных программ в физическом воспитании студентов. Одним из эффективных средств в числе разнообразных форм физического воспитания в УВО может стать фитнес джампинг - динамическая система фитнес-тренировки, которая проводится на специально разработанных Jumping PROFI батутах во главе с инструктором. Основой ProJumping, Jumping, Sky Jumping является сочетание быстрых и медленных скачков, различные вариации традиционных аэробных шагов, динамичных, быстрых спортивных элементов [2].

Это вид со сложной координацией движений, требующий точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых

Лица, специализирующиеся в прыжках на батуте, имеют хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладают высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Упражнения во всех видах прыжков на батуте выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена. Все это способствует

укреплению и совершенствованию дыхательной системы, развитию выносливости [1].

Цель исследования – выявление объективных предпосылок внедрения джампинг фитнеса в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в УО «ВГМУ».

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов, антропометрия, метод индексов и функциональных проб; методы математической статистики.

Описательная математическая статистика и обработка данных проводилась в 2017 учебном году на базе УО «Витебский государственный Орден Дружбы Народов медицинский университет» в рамках кафедральной темы НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости», № ГР 20163400 от 8.09.2016). Программа исследования предусматривала изучение уровня физического здоровья (УФЗ) по методике А.Г. Апанасенко. Были получены данные массы тела, роста, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), проведена проба Мартине (ПМ). Проведено тестирование уровня физической подготовленности (бег на 1500 м, бег на 30 м, челночный бег 4*9 м, прыжок в длину) [3, 4].

В исследовании приняли участие 104 студента-девушки I-го (n=52) и II-го (n=52) курса фармацевтического и лечебного факультетов.

Полученные результаты были обработаны методом математической статистики, обобщены и систематизированы (табл. 1).

Таблица 1

Показатели	N набл.	M±S	1 курс		M±S	2 курс	
			min	max		Min	Max
Бег 1500, м	52	546 ±86,9	412,0	870,0	531±85,9	385,0	938,0
Прыжок в длину, см	52	162,7±21,2	110,0	217,0	171±17,4	136,0	216,0
Бег 30, м	52	5,28±0,4	4,3	6,4	5,4±0,3	4,7	6,2
4*9, м	52	10,76±0,6	9,9	11,9	10,6±0,5	9,2	12,0
ЖЕЛ, мл	52	2290±402	1500,0	3300,0	2325±350	1600,0	3500,0
Проба Мартине, усл. ед.	52	73,6±19,6	58,0	119,0	75±18,4	58,0	119,0
Масса тела, кг	52	63,4±13,9	43,0	102,0	58,7±10,2	45,0	101,0
Рост, см	52	164±10,5	152,0	178,0	166±5,5	152,0	180,0

Примечание – M±S среднее и стандартное отклонение.

Вывод: Выявленные показатели физического развития и функционального состояния организма свидетельствуют о необходимости совершенствования физического воспитания, диктуют необходимость поиска его новых форм и методов. Набор выявленных показателей физического развития и подготовленности студентов, находящихся на недостаточном уровне развития выделяет именно те, которые с успехом развиваются при занятиях фитнес джампингом. Заня-

тия и развлечения на батутах привлекательны для лиц любого возраста и пользуются повышенной популярностью у молодежи. Эти обстоятельства дают основания целесообразности разработки программно-методического обеспечения занятий по джампинг фитнесу с целью внедрения в физическое воспитание студентов.

Литература

1. Аникеенко, Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : атореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ж.Г. Аникеенко ; ФГБОУ ВПО Кубан. гос. ун-т ФК, спорта и туризма. – Краснодар, 2013. – 16 с.
2. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е. Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А.Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007 – №6 – С.57-59.
3. Позняк, Ж.А. Предпосылки внедрения фитнес-бокса в учебный процесс по дисциплине «физическая культура» в УО «ВГМУ»/Ж.А. Позняк // Инновационные обучающие технологии в медицине 6 сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Витеб. гос. мед. Ун-т ; редкол.: А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017.-с.230-234.
- 4.Шкирьянов, Д.Э. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор индивидуализации физического воспитания студентов-медиков / Д.Э. Шкирьянов // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 72-ой научной сессии сотрудников университета, Витебск, 25-26 января 2017 г. / Витеб. гос. мед. ; редкол. : А.Т. Щастный (гл. ред) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 607-609.

Развитие компетенций у студентов медицинского вуза в условиях контекстного обучения

Королёв М.Г.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Современный мир остро нуждается в высококлассных специалистах для сохранения набранных темпов социального развития. Отечественная педагогика, решая вопрос о качественной подготовке специалиста в системе профессионального образования, очень часто застывает между двумя крайностями: чрезмерной теоретизацией учебного процесса и узкой ориентированностью только на будущую практическую деятельность выпускника. Обе эти точки фатальны. Перенасыщение образования теорией в результате даёт специалиста, который всё может объяснить, но ничего не может толком сделать (отсюда известная фраза нанимателя молодому специалисту – «Теперь побыстрее забудь всё то, чему тебя учили в вузе»). Наоборот, узкая практикоориентированность на выходе выпускает специалиста, который здесь и сейчас способен на многое, но со временем, когда новые технологии существенно видоизменяют производство, оказывается у разбитого корыта, так как неспособен осмыслить происходящее и освоить новые подходы, ибо не располагает должными теоретическими знаниями. Поэтому наиболее продуктивными оказываются поиски срединного пути.